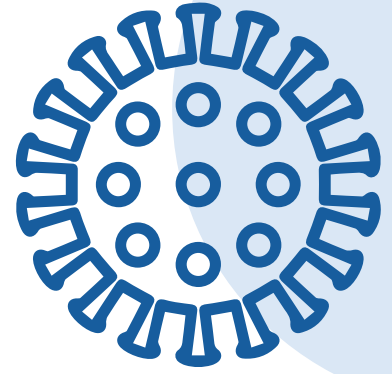


# Com podem **gestionar el dol** durant la situació que vivim?



/ El dol és una **reacció normal** davant la pèrdua d'un ésser estimat.

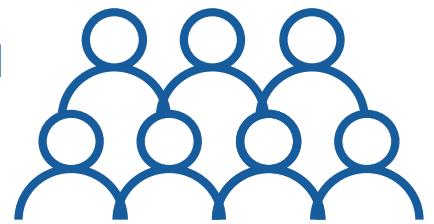


/ Les emocions de ràbia i tristesa formen **part del procés**.

/ Tot s'ha d'anar **recol·locant i elaborant** al llarg del temps.



/ En aquesta situació és més difícil **afrontar el dol** acompanyat.



/ Es recomana **fer rituals individualment i amb la família**.



/ I quan es pugui, **fer-ho col·lectivament**.

#EnsEnSortirem

Cuida la **teva salut emocional** mitjançant l'app **GestioEmocional.cat**



/ Hi pots accedir a través d'aquest **enllaç**



**GestioEmocional.cat**

Per a més informació, consulta **canalsalut.gencat.cat/coronavirus**